

OBJETIVO:

IDENTIFICAR ALIMENTOS SEGÚN SU EFECTO EN LA SALUD

ALIMENTOS SEGÚN SU EFECTO EN LA SALUD



ALIMENTOS SALUDABLES

Los alimentos saludables tienen **menos calorías, azúcares, grasas de origen animal y sodio**, y su consumo en cantidades adecuadas te mantendrá sano. Tal es el caso de los **alimentos frescos y naturales**, como las frutas, hortalizas, las legumbres, los pescados, los cereales integrales, los lácteos descremados, entre otros.

ALIMENTOS POCOS SALUDABLES

Los alimentos poco saludables son los que tienen **muchas calorías, un alto contenidos de azúcares, grasas de origen animal y/o sodio**, y su consumo habitual ocasiona enfermedades, como la **diabetes** y otras que afectan el **sistema circulatorio**. Algunos alimentos poco saludables son las **vienesas**, las **bebidas azucaradas**, y las **papas fritas**.

Puedes reconocer fácilmente los alimentos envasados poco saludables si te fijas en los **sellos de advertencia**. Mientras **más sellos tenga un alimento**, **más dañino es para tu salud**.





OTROS HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Además de preferir alimentos saludables, es importante conocer las cantidades en las que estos deben ser consumidos. También es importante mantener otros hábitos alimenticios saludables, como no saltarse las comidas, evitar comer cerca de la hora de dormir, comer bien sentado en una mesa y no en la cama, por ejemplo; y comer tranquilos, sin apuro, entre otros.

SE RECOMIENDA

Ingerir, diariamente, tres frutas y dos platos de verduras crudas o cocidas.



Se recomienda:

Consumir carnes con bajo contenido de grasa, como las de pescado, pavo y pollo, dos a tres veces a la semana.

Comer legumbres, como garbanzos, lentejas y porotos, dos o tres veces a la semana, cuando no consumas carne.

UNA DIETA BALANCEADA EVITA LA DESNUTRICIÓN Y LA OBESIDAD

La **desnutrición** se puede producir si una persona consume **menos alimentos** de los que necesita. Por el contrario, si se **alimenta en exceso**, puede llegar a tener **sobrepeso e incluso obesidad**, que aumenta el riesgo de enfermarse de **diabetes**, del **corazón** y de **cáncer**.